

હાંફ - દમ વિષે

દમના દરદીને થતી તકલીફ



ખાંસી થાય



હાંફ આવે

દમ અટકાવવા ત્રણ 'ધ' થી લેમજ અન્ય એર્લજી કરતી વસ્તુથી દૂર રહેવું



ધૂળ



ધૂમાડો



ધૂમ્રપાન



ધૂળ ભરેલી ચાદર



પાલતૂ પ્રાણી



પરાગરજ, સેન્ટ, સ્પ્રે

બીજી આવૃત્તિ : માર્ચ-૨૦૧૪

કિંમત રૂ. ૧૫/-

-: પ્રકાશક :-

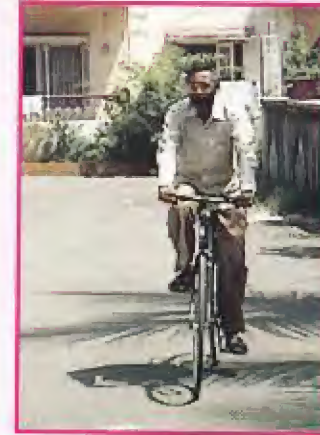
એક્શન રીસર્ચ ઈન કોમ્યુનીટી હેલ્થ (ARCH)

નગારીયા, ધરમપુર, જિ. વલસાડ-૩૯૬૦૫૦

ફોન : ૦૨૬૩૩ ૨૪૦૪૦૯

પરિકલ્પના અને મુદ્રણ : માર્ક ક્રિએશન (૦૨૬૧) ૨૪૬૦૭૨૨

હાંફ-દમ



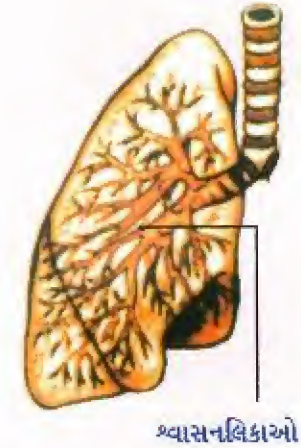
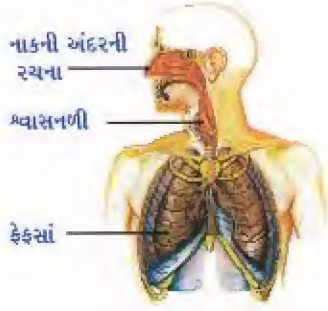
યોગ્ય સારવારથી રોજીંદું જીવન જીવી શકાય.

-: આલેખ :-

ડૉ. દક્ષા પટેલ

એક્શન રીસર્ચ ઈન કોમ્યુનીટી હેલ્થ (ARCH)

સ્વસનતંત્ર



- હવા નાક વાટે દાખલ થાય ત્યારે તે શુદ્ધ અને હુંફાળી થાય છે. ત્યાંથી હવા ગળાની વચ્ચેથી પસાર થતી મુખ્ય શ્વાસનળીમાં થઈને ફેફસામાં જાય છે.
- છાતીમાં શ્વાસનળીના ડાબા અને જમણા એમ બે ફાંટા પડે છે. દરેક ફાંટામાંથી બીજી અનેક શ્વાસનળીઓ અને તેમાંથી છેવટે ખૂબ નાની નાની શ્વાસનલિકાઓ નીકળે છે.
- જેમ ઝાડના થડમાંથી મુખ્ય ડાળીઓ નીકળે અને તેમાંથી નાની નાની શાખા-પ્રશાખાઓ નીકળે તેવી રીતે મુખ્ય શ્વાસનળીમાંથી ફંટાતા ફંટાતા છેવટે નાની નાની શ્વાસનલિકાઓ નીકળે છે.
- સૌથી નાની શ્વાસનલિકાને છેડે દ્રક્ષના ઝુમખાઓ જેવા વાયુકોષો આવેલા હોય છે. વાયુકોષ મારફતે શ્વાસ વાટે લીધેલી હવામાંનો પ્રાણવાયુ ફેફસામાં જઈ લોહીમાં ભળે છે. એ જ રીતે લોહીમાંથી અંગારવાયુ ફેફસામાં થઈ નાક મારફતે ઉચ્છવાસ વાટે બહાર નીકળી જાય છે.

દમ વખતે શ્વસનમાર્ગમાં થતા ફેરફારો

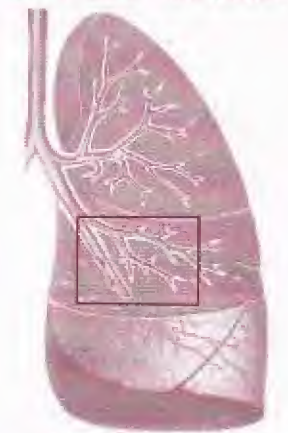
સામાન્ય રીતે આપણે શ્વાસ સતત લઈએ જ છીએ છતાં આપણને તેની ખબર નથી પડતી. પરંતુ જ્યારે હાંફ દમ થાય ત્યારે શ્વાસ લેવાની ઝડપ વધી જાય છે. દમના દરદીને હાંફ ખૂબ વધી જાય છે, કારણકે અમુક વસ્તુઓ જેમ કે ઘૂળ-ધુમાડો, પરાગરજ, સેન્ટ, રસાયણો હવાની સાથે જેવા ફેફસામાં દાખલ થાય ત્યારે તેની વિપરીત અસર(એલર્જી)થી શ્વાસનળીઓ ઉત્તેજિત થાય છે. આથી ફેફસામાં નીચે પ્રમાણેના ફેરફાર થાય છે.

- શ્વાસનલિકાના અંદરના સુંવાળા અને મુલાયમ આવરણ ઉપર સોજો આવી જાય છે.
- શ્વાસનલિકાઓને વીંટળાઈ રહેલા સ્નાયુઓ સંકોચાય છે. આથી શ્વાસનલિકાઓ સાંકડી થઈ જાય છે.
- શ્વાસનળીની અંદર ચીકણો જાડો કફ વધુ ઝરવા લાગે છે, અને તે જામી જાય છે.

સામાન્ય શ્વાસનલિકાઓ



સાંકડી થયેલી શ્વાસનલિકાઓ



શ્વાસનલિકામાં જામેલો કફ

આમ આ બધા ફેરફારને લીધે શ્વાસ લેવાનો માર્ગ સાંકડો થઈ જાય છે. દમના દરદીમાં શ્વાસનો માર્ગ સાંકડો થવાને લીધે તેમજ તેમાં સોજો આવવાને લીધે શ્વાસનળીમાં હવાની અવર જવર સહેલાઈથી થઈ શકતી નથી. આથી શ્વાસ લેવામાં અને ખાસ કરીને શ્વાસ બહાર કાઢવામાં ખૂબ જોર કરવું પડે છે.

દમ થવાના કારણો

નાની ઉંમરે થતો દમ મોટાભાગે વારસાગત રીતે ઉતરતો હોય છે, આથી ઘણીવાર એક જ કુટુંબમાં એકથી વધારે દમના દરદી જોવા મળે છે. જે કુટુંબમાં એર્લજની શરદી, ખરજવું કે દમ થતો હોય તે કુટુંબના સભ્યોમાં દમ વધારે જોવા મળે છે. તે લોકોનો શ્વસનમાર્ગ ખૂબ સંવેદનશીલ હોય છે.

વાતાવરણના ઘણાં ઘટકો દમના હુમલા માટે જવાબદાર છે. અહીં મુખ્ય જવાબદાર ઘટકોના નામો જોઈએ.

ધૂળની જીવાત



ઘરમાં ભેગી થતી જૂની ધૂળ, ખાસ કરીને ધૂળની રજકણમાં રહેલી ખૂબ જ બારીક જીવાત.



બીડી-સીગારેટનો ધુમાડો, ચુલાના લાકડાનો ધુમાડો, વાહનના પેટ્રોલ-ડીઝલનો ધુમાડો, કારખાનાનો ધુમાડો.



પરાગરજ



ઘાસ, ફૂલોમાંથી છૂટી થતી પરાગરજ, ફુગ.



રસાયણો



સેન્ટ, અત્તર, તાજો રંગ, જંતુનાશક સ્પ્રે, હેરસ્પ્રે જેવા સુગંધી રસાયણો.



ખરેલા વાળ

ફૂતરાં-બિલાડી, ઉંદર, સસલા વગેરેના ખરેલા વાળ, તેમની ચામડીનાં ખરેલાં સ્તર

વિષાણુ



શરદી, ફલૂ જેવા ચેપી રોગોના વિષાણુ



પીંછા

પક્ષીઓના પીંછા, વંદા.



ઠંડી હવા, કસરત, ખૂબ લાગણીવશ થવું.

આ બધી વસ્તુઓ શ્વસનતંત્રને ઉત્તેજિત કરી શકે છે. દરેક વ્યક્તિ માટે જુદા જુદા ઘટકો કારણભૂત હોઈ શકે.

દમના લક્ષણો

દમના મુખ્ય લક્ષણો

આપણું શ્વાસ લેવાનું એટલું સહજ છે કે સામાન્યપણે આપણે તેની નોંધ લેતા નથી. દમ થાય ત્યારે ખાસ તો શ્વાસ લેવામાં ખૂબ મુશ્કેલી પડે છે.

- ઘણાંને દમનો હુમલો થાય તે પહેલાં છીંકો આવે, આંખ અને નાકમાંથી ખૂબ પાણી ગળે છે.
- ઝડપથી ચાલવાથી કે ઢાળ ચડવાથી શ્વાસ વધે છે, ગભરામણ થાય છે.
- છાતી ભીંસાતી હોય એવું લાગે કે છાતીને ખૂબ જોર કરવું પડે.
- શ્વાસ બહાર કાઢતી વખતે સીસોટી કે ધુરધુરાટી જેવો તીણો અવાજ સંભળાય.
- રાત્રે ખાંસી વધુ થાય છે.
- ગળફા અંદર જામી જાય અને બહાર નીકળી શકે નહીં. આથી જ દરદીને જો ગળફા નીકળી જાય તો ઘણી સહત લાગે છે.



દમના ગંભીર લક્ષણો

જ્યારે દમનો રોગ વધી જાય ત્યારે દરદીને ખૂબ જોર કરીને શ્વાસ લેવો પડે છે. ખૂબ ગુંગળામણ થાય છે. દરદીને તરત ડૉક્ટર પાસે લઈ જવું પડે.

- રાત્રે ખાંસી ખૂબ વધી જાય છે, આખી રાત જાગતા બેસી રહેવું પડે છે.
- છાતીમાંથી સતત ધુરધુર અને પીપુડી જેવો અવાજ આવે છે.
- દરદી હાંફ માટે કાયમ જે ગોળી કે પંપ લેતા હોય તે વધારે વાર લે તો પણ હાંફ બેસતો નથી.
- આવું જ ચાલુ રહે તો છેવટે દરદીના નખ-હોઠ ભૂરા દેખાય છે.

આવી ગંભીર સ્થિતિ થાય તે પહેલાં જ દરદીએ તરત દવાખાને/ હોસ્પિટલમાં જવું જોઈએ.



દમનું નિદાન

દમનું નિદાન કઈ રીતે કરી શકાય?

દમનું નિદાન દર્દીની તકલીફ ઉપરથી અને ડોક્ટરી તપાસથી જ કરવામાં આવે છે.

- દમ વારસાગત હોઈ કુટુંબમાં બીજાને પણ દમની બિમારી હોય.
- દરદીને લાંબા સમયથી હાંફની તકલીફ હોય. હાંફ થાય અને મટે એવું વારંવાર થાય.
- ઘણાંને શિયાળામાં કે વહેલી સવારે ઠંડા પહોરમાં વધુ હાંફ થાય અને ખાંસી પણ વહેલી સવારે જ વધુ થાય.
- આ ઉપરાંત દમ જ છે તે ખાત્રી કરવા દમની ગોળી કે પંપ લીધા બાદ જો રાહત લાગે તો પણ દમ છે તેવું નક્કી કરી શકાય.
- સામાન્ય રીતે દમમાં તાવ નથી આવતો, પીળા ગળફા નથી પડતા કે ગળફામાં લોહી નથી પડતું.

દમ સિવાય બીજી કઈ કઈ બિમારીમાં હાંફ ચડે?

દમ ઉપરાંત બીજી ઘણી બિમારીમાં હાંફ થાય છે, જેમ કે શ્વાસનળીમાં ચેપ થવો (બ્રોન્કાઈટીસ), વરાધ (ન્યુમોનિયા), હૃદયની બિમારી, એનિમિયા (પાંડુરોગ) વગેરે. આથી સૌ પ્રથમ તો ડોક્ટરને બતાવી દમનું ચોક્કસ નિદાન કરાવવું જરૂરી છે.

દમનો મશીન દ્વારા ખાસ ટેસ્ટ :



- સામાન્ય દવાખાનામાં એક પીક ફ્લોમીટરમાં ફુંક મારી શ્વાસની તકલીફ માપવામાં આવે છે. પીક ફ્લોમીટરથી સારવાર આપ્યા બાદ કેટલો ફાયદો થાય છે તે પણ જાણી શકાય છે. આ ટેસ્ટ પ્રમાણમાં સહેલો અને સસ્તો છે.

- દમનો જે ચોક્કસ ટેસ્ટ છે તે મોટી હોસ્પિટલમાં કે ફેફસાના સ્પેશિયલ ડોક્ટર પાસે જ થઈ શકે છે. આ ટેસ્ટમાં દરદીને એક મશીનમાં જોરથી ફુંક મારવાનું કહી ફેફસા કેવા કામ કરે તે ચોક્કસ રીતે માપવામાં આવે છે. આવું બધી જગ્યાએ શક્ય નથી તેમજ મોંઘુ પણ પડે.

શેની એલર્જીથી દમ થાય તે જાણવા ચામડીનો ટેસ્ટ

- કેટલાક દવાખાનામાં જ દમ શેના કારણે થાય છે તે જાણવા ચામડી પર એલર્જીનો ખાસ ટેસ્ટ કરવામાં આવે છે. જેમાં જુદી જુદી ઘણી બધી વસ્તુઓનું ચામડી પર ઈજેક્શન આપી ટેસ્ટ કરવામાં આવે છે, અને કઈ કઈ વસ્તુની એલર્જી થાય છે તેની યાદી બનાવવામાં આવે છે.
- આ ટેસ્ટ ખાસ કરીને જેના કુટુંબમાં દમ વારસાગત હોય કે દરદીને એલર્જીના લક્ષણો જેમકે વારંવાર શરદી, ખરજવું હોય તો તે કરાવી શકે છે, જેથી કઈ કઈ વસ્તુથી દૂર રહેવું તે ખબર પડી શકે. તે જ વસ્તુના ખૂબ નાના ડોઝમાં ઈજેક્શન લઈ શકાય (ડિસેન્સીટાઈઝેશન) જેથી દમના હુમલા ઓછા થાય.
- આ ટેસ્ટ ખૂબ મોંઘો હોય છે. મોટા ભાગે તે કરાવવાની જરૂર નથી, તેથી બરાબર તપાસ કરી, છેલ્લા ઉપાય તરીકે ખૂબ જરૂરી હોય તો જ ટેસ્ટ કરાવવો.

સારવાર

સારવારના ફાયદા :

દમ સામાન્ય રીતે કાયમ માટે મટાડી શકાય નહીં, પરંતુ પૂરતી સારવારથી તેને પૂરેપૂરો કાબુમાં રાખી શકાય છે.

- દમની સારવાર નિયમિત કરવાથી રોજીંદું જીવન બીજાની જેમ જ જીવી શકાય છે. નિયમિત સારવાર લેવાના ઘણાં ફાયદા છે. કોઈપણ જાતની તકલીફ વિના આખી રાત બરાબર સુઈ શકાય છે. દમના નવા હુમલા થતા અટકાવી શકાય છે. દમના ગંભીર હુમલા થતા નથી. આ ઉપરાંત વ્યાયામ, રમત-ગમત વગેરે પણ પૂરી ક્ષમતા સાથે રમી શકાય છે.

દમ જેનાથી વધે તે વસ્તુથી દૂર રહેવું :

- ઘરની ધૂળ અને તેમાં રહેતી જીવાત એ દમનું મુખ્ય કારણ છે. તે ઉડે નહીં તે માટે દર્દીએ પોતે ઝાડુ વાળવું નહીં, કે ઘરની વસ્તુઓ જેવી કે ચાદર-ચોપડી-ફર્નિચર પરની ધૂળ ખંખેરવા નહીં. ચાદર ખાસ કરીને રૂછડાંવાળી નહીં પણ સુતરાઉ વાપરવી.



- ચાદર-ઓશિકાના કવર દર અઠવાડિયે ધોવા અથવા તો બીજા કોઈ પાસે બરાબર ખંખેરાવી તડકે સૂકવવા, જેથી તેમાં રહેલી ધૂળની બારીક જીવાત મરી જાય.



- ઘરમાં કૂતરાં-બિલાડી કે રૂંછાંવાળા અન્ય પ્રાણી પાળવા નહીં, કે સ્પ્રે-સેન્ટ વગેરે છાંટવા નહીં.



- બીડી-સીગારેટ પીતા હોય કે ગુટખા ખાતા હોય તો તે સાવ જ છોડી દેવા.



- યુવાના ધુમાડાથી જેટલું શક્ય હોય તેટલું દૂર રહેવું. ખૂબ ઠંડા પાણીથી નહાવું નહીં, તેમજ ઘરમાં ભેજ ન રહે તેનું ધ્યાન રાખવું.

દવાઓ

દમમાં શ્વાસના માર્ગના અંદરના આવરણ પર સોજો આવે છે તેમજ શ્વાસનળીઓ સાંકડી થાય છે. આ બંને કારણો જુદા જુદા હોઈ તેની દવા પણ જુદી જુદી જ હોય છે. (છેલ્લાં થોડા વર્ષોમાં સંશોધનો દ્વારા પાકે પાયે સમજાયું કે દમમાં શ્વાસનમાર્ગના ઉપર આવતો સોજો જ માર્ગ સાંકડો થવાનું મુખ્ય કારણ છે. આથી તેની સારવાર કરવી અગત્યની છે.)

શ્વાસનલિકાનો સોજો ઓછો કરવા માટેના સ્પ્રે



સ્ટીરોઈડના સ્પ્રે (ઈન્હેલર) :-

- દમમાં સ્ટીરોઈડના સ્પ્રે ખૂબ જ અસરકારક છે તેમજ નુકશાન કરતા નથી. આ સ્પ્રે મોં વાટે શ્વાસમાં લેવાથી શ્વાસનળીની દિવાલનો સોજો ઉતરે છે, જેથી નળી પહોળી થાય છે અને હવાની અવરજવર સહેલાઈથી ચાલુ રહે છે. તેથી શરૂઆતથી જ સ્ટીરોઈડના સ્પ્રે વાપરવા જરૂરી છે.
- સ્ટીરોઈડના સ્પ્રે મોંઘા હોય છે, ઘણાંને વાપરતા નથી આવડતા, પણ શીખી શકાય છે. સ્પ્રે જ વાપરવા સારા, કારણકે મોં વાટે સ્ટીરોઈડની ગોળી (જેમ કે પ્રેડનીસોલોન) લાંબો સમય સતત લેવાથી શરીરને નુકશાન થઈ શકે છે. દા.ત. આખા શરીરે સોજો આવે, બ્લડપ્રેશર કે ગ્લાયસીટીસ જેવી બિમારી થાય, હાડકાં નબળા પડે વગેરે.

શ્વાસનળી પહોળી કરવાની ગોળી / સ્પ્રે :

- દમ માટે સાલબ્યુટામોલ નામની કે તેના જેવી શ્વાસનળી પહોળી કરવાની દવા સસ્તી તેમજ અસરકારક મળે છે. સાલબ્યુટામોલ ગોળી તરીકે પણ લઈ શકાય અને સ્પ્રે વાટે પણ લઈ શકાય. સ્પ્રે વાટે લેવી વધુ હિતાવહ છે.

સાલબ્યુટામોલ સ્ટ્રે લેવાના ફાયદા :-

- સ્ટ્રે લેવાથી દવા સીધી જ નાની શ્વાસનળી અને ફેફસા સુધી પહોંચી જાય છે, આમ જ્યાં દવાની જરૂર છે ત્યાં પહોંચવાથી તરત અસર શરૂ કરે છે. સ્ટ્રેમાં ઓછામાં ઓછી દવા વપરાય તેથી તેની આડઅસર પણ ઓછી થાય.
- જ્યારે મોં વાટેની ગોળી પેટમાંથી પચી લોહીમાં ભળવાથી શરીરના બીજા ભાગ ઉપર પણ બિનજરૂરી અસર કરે છે. જેથી કોકવાર હાથ-પગ ઘુજવા જેવી આડઅસર થઈ શકે, જે શ્વાસ વાટે સ્ટ્રે લેવાથી નથી થતી.
- સ્ટ્રે ખરીદતી વખતે થોડા મોંઘા પડે પણ લાંબે ગાળે તે સસ્તા પડે છે. જો સ્ટ્રે લેવાનું દરદીને ફાવતું હોય અને પોષાતું હોય તો કેવી રીતે લેવાના તે કોઈની પણ પાસે શીખીને સ્ટ્રે જ વાપરવા જોઈએ.
- ખાસ તો જ્યારે દમનો હુમલો થવાનો હોય તે પહેલાં ઘણાંને ખૂબ છીંકો આવે, આંખ-નાકમાંથી પાણી પડવા માંડે છે. આવું થાય ત્યારે તરત જ તમે વાપરતા હોય તે સ્ટ્રે કે ગોળી લેવાથી દમનો હુમલો ટાળી શકાય છે.

રોટાહેલર વાપરવાની રીત :



- શ્વાસ વાટે દવા લેવા સ્ટ્રેની જેમજ 'રોટાહેલર' નામનું સાધન પણ મળે છે. આમાં કેપ્સ્યુલ વાપરવાની હોય છે, જેમાં દર્દી શ્વાસ લે ત્યારે જ દવા અંદર જાય.
- આ સાધન કેવી રીતે વાપરવાનું તે એકવાર આવડી જાય તો પછી દમના દરદીએ કાયમ માટે આ સાધન વાટે જ સારવાર લેવી જોઈએ, કારણકે તે ખૂબ અસરકારક અને સલામત રીત છે, વળી સસ્તું પણ છે.

સ્ટ્રે (ઈન્હેલર) વાપરવાની રીત



- સૌ પ્રથમ સ્ટ્રેના મોંઢાનું ઢાંકણ ખોલી તેને બરાબર સાફ કરવું. પછી સ્ટ્રેને હલાવી એકવાર હવામાં જ ચલાવવો.
- ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે સ્ટ્રેને પહેલી આંગળી અને અંગુઠા વચ્ચે પકડવો, પછી મોં વાટે શ્વાસ બહાર કાઢી સ્ટ્રેના મોંઢાને હોઠ વચ્ચે દબાવીને પકડવું પણ દાંત જોરથી નહીં દબાવવા.
- હવે માથું જરા પાછળની બાજુ નમાવી મોં થી શ્વાસ લેવો અને સાથે સાથે નળીને નીચેની બાજુએથી દબાવીને એક ડોઝ લેવો. ઊંડો શ્વાસ લેવાનું ચાલુ રાખવું, થોડીવાર મોં બંધ રાખવું.
- સ્ટ્રે મોંમાંથી બહાર કાઢી લેવો, શ્વાસને થોડીવાર માટે સહેલાઈથી રોકી શકાય ત્યાં સુધી રોકવો, પછી ધીરે ધીરે શ્વાસ બહાર કાઢવો. જો ફરીવાર બીજો ડોઝ લેવાની જરૂર લાગે તો પણ તરત જ બીજો ડોઝ લેવો નહીં, પણ થોડી વાર થોભીને પછી પહેલીવારની જેમ સ્ટ્રે લેવો.
- સ્ટ્રેનો ઉપયોગ થઈ ગયા પછી તેને ધૂળથી બચાવવા માટે ઢાંકણ પાછું તરત બંધ કરી લેવું.



સ્પેસર :

- બાળકો જાતે સ્ટ્રે લઈ શકે નહીં, તેમને મદદની જરૂર પડે છે. તેઓ માટે એક ખાસ જાતનું સ્પેસર નામનું સાધન મળે છે તે સ્ટ્રે સાથે વાપરવું. આ સ્પેસર સાથે સ્ટ્રેનું મોં જોડી બાળકને પણ દમની દવા શ્વાસ વાટે સહેલાઈથી આપી શકાય છે.

નાના બાળકોને થતો દમ

- મોટેભાગે નાના બાળકમાં દમ થવાનું કારણ વિષાણુથી થતા ચેપી રોગ છે. તેથી આ બાળકો લગભગ ૩-૪ વર્ષના થાય ત્યારે દમ મટી જાય છે, કારણકે તેમાં એલર્જી મુખ્ય કારણ નથી. ખાસ કરીને નબળા બાળક, અધુરા માસે જન્મેલા બાળક કે મા બીડી પીતી હોય તેવા બાળકને આવો દમ વધુ થાય છે.
- પરંતુ જો બાળકના કુટુંબમાં કોઈને દમ હોય કે બાળકને પોતાને અન્ય એલર્જીની તકલીફ હોય (શરદી-ખરજવું) તો તેવા બાળકને દમ લાંબો સમય રહી શકે છે.
- આમાં અડધા ઉપરના એટલે કે ૫૦% બાળકો યુવાન થાય ત્યાં સુધીમાં દમથી મુક્ત થઈ જાય છે. પણ બાકીના ૫૦%ને દમ કાયમી ચાલુ રહે છે. જો કે યોગ્ય માત્રામાં દવા લેવાથી તેઓ પણ બીજાની માફક જ બધી રોજિંદી પ્રવૃત્તિ કરી શકે છે.
- જો બાળકને પણ અચાનક દમ ખૂબ વધી જાય તો હોસ્પિટલમાં લઈ જવો. હોસ્પિટલમાં નેબ્યુલાઈઝર નામના સાધનથી દમની દવા શ્વાસમાં આપવામાં આવે છે. જેનાથી દમમાં તરત રાહત મળે છે.

દમ વધી જાય ત્યારે નેબ્યુલાઈઝર દ્વારા અપાતી દવા



કેટલાક સવાલો

(૧) દમના દરદીને ચેપ લાગ્યો છે તે કેવી રીતે ખબર પડે?

જો દમના દરદીને હાંફ અને ખાંસી ખૂબ વધી જાય, સાથે સાથે ખાંસીમાં પીળા ગળફા પડે, તાવ આવે, તો તેને શ્વસનતંત્રનો ચેપ હોઈ શકે. ચેપ જીવાણુ (બેક્ટેરીયા) થી લાગે છે. આવું થાય તો દમની દવાઓની સાથે ડોક્ટર આપે તે જીવાણુ મારવાની એન્ટિબાયોટીકનો ૫-૭ દિવસનો કોર્સ કરવો પડે, જેથી ચેપ મટી જાય અને ખાંસી-હાંફમાં રાહત થાય.

(૨) દમમાં દર્દીની ગંભીર હાલત થાય તો શું કરવું?

જો અચાનક શ્વાસ ખૂબ વધી જાય, ખૂબ હાંફ ચડે તો ગભરાયા વગર તરત દમની ગોળી કે સ્પ્રે ડૉક્ટરે સૂચવેલા ડોઝ પ્રમાણે લેવા, તેમજ હોઠ અડધા બંધ કરી શ્વાસ લેવા. જો સ્પ્રે ન હોય તો દમની ગોળી લઈ લેવી. સાથે સાથે પાણી ખૂબ પીવું.

જો ઘમણની જેમ સતત હાંફ ચડે, નખ-હોઠ ભૂરા લાગે, બોલવામાં પણ તકલીફ પડે તો તે ગંભીર હાલત કહેવાય. આવા દરદીને તરત જ હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવો પડે, તેને ઓક્સીજન તેમજ અન્ય ઈજેક્શનો, સ્પ્રે આપવાથી હાંફની તકલીફ ઓછી કરી શકાય છે.

(૩) દરદીને દમના હુમલા ફરી ના આવે તે માટે શું કાળજી રાખવી?

સૌથી અગત્યનું છે કે દમ જેના લીધે ચડે છે તે શોધી તેનાથી દૂર રહેવું. ખાસ કરીને ત્રણ 'ધ' ધૂળ, ધૂમાડો અને ધૂમ્રપાનથી દૂર રહેવું. ઘરના ફર્નીચર ઉપર ચોંટેલી ધૂળ, પથારી, ચાદર ઉપરની ધૂળ, ભેજવાળું વાતાવરણ વગેરે મુખ્ય જવાબદાર હોય છે તેથી તેનાથી દૂર રહેવું. આ ઉપરાંત ઘરમાં કુતરા-બિલાડી પાળવા નહીં, સ્પ્રે-સેન્ટ-રંગ વગેરે છાંટવા નહીં, ખૂબ ઠંડા પાણીથી નહાવું નહીં.

જો શરદી થાય, છાંક આવે કે આંખ-નાકમાંથી પાણી પડે તો તરત દમનો સ્પ્રે લઈ લેવો અને સૌથી અગત્યનું ગમે ત્યાં જાવ પણ હંમેશા દમની દવા તેમજ સ્પ્રે સાથે જ રાખવા.

(૪) દમ સંપૂર્ણપણે મટાડી શકાય કે નહીં?

હજુ સુધી કોઈ પણ ઈલાજ દમને કાયમી મટાડી શકતો નથી. હવે એવી

ઘણી દવાઓ મળે છે જેનાથી દમ બિલકુલ કાબુમાં રાખી શકાય છે. અમુક દવા-સ્રો એવા આવે છે જે લેવાથી દમના હુમલા ના થાય. આમ દમનો દરદી પણ સામાન્ય માણસ જેવું રોજિંદું જીવન જીવી શકે છે.

(૫) દમનો દરદી કસરત કરી શકે કે રમી શકે?

હા, જો દમ સંપૂર્ણ કાબુમાં રહેતો હોય તો સારવારની સાથે સાથે દમનો દરદી પણ બીજાની જેમ જ કસરત કરી શકે કે રમતો રમી શકે. ફક્ત દમની દવા-સ્રો હંમેશા સાથે રાખવી. જો કસરત કરતી વખતે કે રમતી વખતે શ્વાસ ચઢે તો તરત કસરત બંધ કરી દમની દવા કે સ્રો લઈ લેવા. સામાન્ય રીતે દવા કસરત શરૂ કરતા પહેલા જ લઈ લેવી.

(૬) જો મને દમ હોય તો મારા દરેક બાળકને દમ થાય?

દમ વારસાગત રોગ છે એ વાત સાચી, છતાં એનો અર્થ એ નથી કે બધા બાળકોને દમ થાય. જે ઘરમાં મા-બાપ કે કુટુંબમાં કોઈને દમ હોય તો તેમના બાળકોને દમ થવાની શક્યતા અન્ય કુટુંબના બાળકો કરતાં વધારે હોય છે.

(૭) દમ હોય તેણે કયો ખોરાક ન ખાવો જોઈએ?

આમ તો દમના દર્દીથી બધો જ ખોરાક લેવાય, પણ કેટલાક લોકોને અમુક ખોરાક દમના લક્ષણો વધારી દે છે. દા.ત. ખારીસીંગ, ઈંડા વિગેરે. કયા ખોરાકથી દમ પર ખરાબ અસર પડે છે તે પહેલેથી જાણી શકાતું નથી. તેથી અનુભવને આધારે જે ખોરાક ખાવાથી દમ વધતો લાગે તે ન ખાવો. કોઈને બધી જાતનો ખોરાક માફક આવે તો કોઈને અમુક ખોરાક માફક ન આવે. આ ઉપરાંત દમના દરદીએ ખૂબ પાણી પીવું જોઈએ.

(૮) દમ હોય તેને બીડી-સીગારેટ કે તમાકુની પડીકી નુકશાન કરે?

હા, દમના દરદીએ બીડી-સીગારેટ કે ગુટકાં બિલકુલ પીવા જોઈએ નહીં, તેમાં રહેલું તમાકુ ચોક્કસ જ નુકશાન કરે છે. પોતે પીએ તે તો નુકશાન કરે જ પણ નજીકમાં બીજા કોઈ પણ જો બીડી-સીગારેટ પીએ તો તેનો ધુમાડો પણ દમના દરદીના શ્વાસમાર્ગમાં નુકશાન કરી શકે. આથી કુટુંબમાં જો કોઈ બીડી-સીગારેટ પીતું હોય તો તે પણ દમના દર્દીને નુકશાન કરી શકે છે.

આટલું જરૂરી જાણીએ

હાંફ-દમ એ છાતીમાં આવેલ ફેફસાનો રોગ છે.

હાંફ દમ નાના કુમળા બાળકથી માંડી મોટી ઉંમર સુધીમાં ગમે તેને ગમે ત્યારે થઈ શકે છે. દમ એ ફેફસાનો લાંબા ગાળાનો રોગ છે. તેને સાવ મૂળથી મટાડી શકાતો નથી. પરંતુ અત્યારે એવી ઘણી જાતની સારવાર શોધાઈ છે જેથી તેને કાબુમાં રાખી શકાય છે, તેમજ વારંવાર ઉથલો આવતો પણ અટકાવી શકાય છે.

હાંફ દમની તકલીફ હોય તો પણ જો યોગ્ય સારવાર નિયમિત લેવાય તો સ્વસ્થ વ્યક્તિની જેમ સામાન્ય રોજિંદું જીવન જીવી શકાય છે. તેમજ બધી જ પ્રવૃત્તિઓ કરી શકાય છે.

